

# 平成30年 5月分 給食献立予定表

瀬戸内市 邑久学校給食調理場

日付	献立名				三食の総カロリー(給食)	主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他		血やにくになる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる			
1 (火)	わかめうどん【小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】	いわしのカリカリフライ ごまずあえ 【小麦・大豆・ごま】			513 653 790 緑黄色野菜	牛乳 あぶらあげ わかめ	とり肉 かまぼこ いわし	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	ねぎ ほししいたげ きゅうり	うどん ごま じゃがいも 米粉パン粉	あぶら 三温糖 米粉パン粉
2 (水)	むぎ 麦ごはん	照り焼きつくね 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	うの花いり【小麦・大豆】 新玉ねぎと豆腐のみそ汁【大】		553 670 799 魚介類	牛乳 あぶらあげ おから みそ	とり肉 ぶた肉 とうふ ちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ ごまつな	ごぼう にんじん しめじ	ごめ 三温糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	むぎ こんにやく じゃがいも
7 (月)	むぎ 麦ごはん	筑前煮 【鶏肉・小麦・大豆】	ごまネーズサラダ 【小麦・大豆・ごま】		503 632 749 大豆製品	牛乳 こんぶ	とり肉	ごぼう れんこん しょうが キャベツ だいこん	にんじん ほししいたげ いんげん きゅうり	ごめ じゃがいも 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	むぎ こんにやく ごま
8 (火)	タンタン麺 【小麦】【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま】	切干大根の中華炒め 【豚肉・小麦・大豆】	●まつ茶大豆 【大豆】		530 657 771 海藻類	牛乳 みそ 大豆	ぶた肉 ベーコン	にんじん しょうが たけのこ ねぎ れんこん	たまねぎ にんにく にんにく にら だいこん	中華めん 三温糖 あぶら ごま油 でん粉	ごま
9 (水)	こうごずし 【小麦・大豆・ゼラチン・ごま】	さわらの塩こうじ焼き 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】	若竹汁 かしわもち 【大豆・小麦】 (敷島堂)	ふるさと味の味給食の日	568 675 822 いも類	牛乳 さわら わかめ	あなご とうふ	えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	えだまめ たけのこ えのきたけ	ごめ 砂糖 かしわもち	むぎ ごま
10 (木)	米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナの チーズ焼き【大豆・乳】	春野菜のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		486 639 777 大豆製品	牛乳 チーズ	ツナ ベーコン ほたて貝柱	とうもろこし ピーマン セロリー マッシュルーム アスパラガス	たまねぎ ほんしめじ キャベツ	米粉黒糖パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
11 (金)	むぎ 麦ごはん	こんにやく入り回鍋肉 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	焼きしゅうまい【小麦・豚肉・ごま】 きゅうりのレモン漬け 【小麦・大豆・ごま】		527 649 811 魚介類	牛乳 あつあげ シューマイ	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にら しょうが だいこん きゅうり レモン果汁	ごめ じゃがいも こんにやく ごま油 三温糖 ごま	むぎ 小麦粉 ごま油 ごま	
14 (月)	むぎ 麦ごはん	かつおのごまソース 【小麦・大豆・ごま】	元氣汁 【大豆】	●ひじきの佃煮 【小麦・大豆】	555 692 818 淡色野菜	牛乳 ちりめん とうふ ひじき	かつお あぶらあげ みそ	えだまめ たまねぎ しめじ	にんじん だいこん ごまつな	ごめ じゃがいも 三温糖 ごま	むぎ あぶら でん粉
15 (火)	肉うどん 【小麦】【牛肉・小麦・大豆】	ごま風味のポテトサラダ 【ごま・小麦・大豆】	★プチたい焼き 【小麦・大豆】		512 638 741 海藻類	牛乳 かまぼこ	牛肉 小豆	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	ごぼう ほししいたげ しょうろこ	うどん じゃがいも たい焼き ごまドレッシング	三温糖
16 (水)	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	中華サラダ 【小麦・大豆】		523 657 778 いも類	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	しょうが ほししいたげ たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ	にんじん たまねぎ もやし	ごめ でん粉 ごまあぶら	むぎ 三温糖
17 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	鶏肉のマスタード焼き 【鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご】	ジャーマンポテト【豚肉】 ほたてとレタスのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		522 674 812 大豆製品	牛乳 ベーコン ウインナー	とり肉 ほたて貝柱	たまねぎ にんじん セロリー レタス マッシュルーム	パセリ セロリー	米粉パン オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
18 (金)	大豆入りハヤシライス 【牛肉・鶏肉・大豆・小麦・りんご】	柑橘ドレッシングサラダ 【小麦・大豆・オレンジ】			559 694 809 小魚類	牛乳 牛肉	大豆	にんにく にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム	たまねぎ 水菜 キャベツ	ごめ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 柑橘ドレッシング	むぎ 小麦粉
21 (月)	むぎ 麦ごはん	高野豆腐の煮物 【鶏肉・大豆・小麦】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】		519 651 772 海藻類	牛乳 あぶらあげ ちくわ	とり肉 高野豆腐 かつお節	しょうが にんじん しめじ だいこん キャベツ うめしそ	ほししいたげ たまねぎ いんげん きゅうり	ごめ じゃがいも 三温糖	むぎ
22 (火)	海鮮ラーメン 【小麦】【鶏肉・豚肉・えび・いか・小麦・大豆】	アスパラとひき肉の炒め物 【牛肉・小麦・大豆】			508 637 751 根菜類	牛乳 いか 牛肉	えび ほたて貝柱 なると	きくらげ にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが アスパラガス	ごめ じゃがいも 三温糖	中華めん 三温糖 じゃがいも あぶら	
23 (水)	ピースごはん あじのカラフルしょうゆかけ【小麦・大豆】	●もってえねんジャーの日 けんちん汁 【大豆・小麦】	★ひゅうがなつゼリー (シーワーカー入り)		534 658 775 きのこ類	牛乳 豆腐 わかめ	あじ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ グリーンピース	きゅうり にんじん だいこん	ごめ オリーブオイル ごま油 こんにやく さといも ひゅうがなつゼリー	むぎ 三温糖 こんにやく
24 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	カレースープ 【鶏肉・小麦・大豆】	イタリアンサラダ 【小麦・大豆】	●アプリコットジャム	462 640 761 大豆製品	牛乳	とり肉	マッシュルーム にんじん キャベツ だいこん えだまめ	たまねぎ トマト パセリ きゅうり とうもろこし	米粉パン じゃがいも イタリアンドレッシング アプリコットジャム	
25 (金)	むぎ 麦ごはん	豚肉のバーベキューソース【豚肉・小麦・大豆・りんご】	昆布あえ【小麦・大豆】 もずくのみそ汁【大豆】		557 693 817 くだもの	牛乳 みずく みそ	ぶた肉 とうふ こんぶ	りんご レモン しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ 三温糖 ごま	むぎ じゃがいも	
28 (月)	ビビンバ(牛肉・ナムル) 【牛肉・大豆・小麦・ごま】	春雨スープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】			509 643 761 魚介類	牛乳 牛肉	みそ ベーコン	にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ たけのこ	ぜんまい もやし ごまつな ほししいたげ チンゲンサイ	ごめ 三温糖 ごま	むぎ 春雨 ごま油
29 (火)	ソフトめんトマトソースかけ 【小麦】【豚肉・鶏肉・いか・えび・小麦・大豆】	海藻サラダ 【小麦・大豆】	スイーツポテト【乳】		561 703 832 大豆製品	牛乳 えび ほたて貝柱	ベーコン わかめ	にんにく だいこん キャベツ グリーンピース マッシュルーム トマト	たまねぎ とうもろこし にんじん きゅうり	ソフトめん バター 三温糖 しそドレッシング	サラダ油 さつまいも でん粉
30 (水)	むぎ 麦ごはん	鶏肉と新じゃがの煮物【鶏肉・小麦・大豆】	茎わかめの甘酢あえ 【小麦・大豆・ごま】		494 624 739 緑黄色野菜	牛乳 あつあげ 茎わかめ	とり肉 平天 ちりめん	しょうが にんじん いんげん キャベツ	ほししいたげ たまねぎ もやし	ごめ こんにやく 三温糖 ごま	むぎ じゃがいも ごま
31 (木)	セルフサンド (ホキフライ・キャベツのソテー) 【小麦・乳・大豆】【小麦・大豆】	チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●マイティソース【りんご】		505 630 762 海藻類	牛乳 ベーコン	ホキ とうふ	キャベツ とうもろこし にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんじん	米粉パン あぶら 小麦粉 パン粉	

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。  
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つかます。  
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当する物を【 】に載せています。  
 ※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。  
 ※瀬戸内市のホームページに、献立と3月に使用している食材の産地を掲載しています。



**5月23日は「もってえねんジャーの日」です。**  
 苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう。

かしわもちをいただきました!

邑久町の敷島堂より、  
 かしわもちをいただき  
 ました。(5/9(水))

